



Kadına Yönelik Şiddeti Önleme ve Sağlıklı İlişkiler Geliştirme

Kadına yönelik şiddet, toplumumuzun en önemli sorunlarından biridir. Bu sunum, şiddetin etkilerini anlamak, çocukları korumak ve sağlıklı ilişkiler geliştirmek için stratejiler sunmayı amaçlamaktadır. Ebeveynler, eğitimciler ve toplum liderleri olarak, şiddetsiz bir gelecek inşa etmek için hepimizin üzerine düşen sorumluluklar vardır. Bu yolculukta, empati, saygı ve eşitlik ilkelerini benimseyerek, gelecek nesillere örnek olabilir ve pozitif değişimin öncüleri olabiliriz.



by yasemin toka



Kadına Yönelik Şiddetin Toplumsal Etkileri

1

Bireysel Travma

Şiddet mağduru kadınlar, fiziksel ve duygusal travmalar yaşar. Bu durum, özgüven kaybı, depresyon ve anksiyete gibi uzun süreli psikolojik sorunlara yol açabilir.

2

Aile Yapısının Bozulması

Şiddet, aile içi ilişkileri zedeler ve çocukların sağlıklı gelişimini olumsuz etkiler. Güvensiz bir ortamda büyüyen çocuklar, gelecekte ilişki sorunları yaşayabilir.

3

Ekonomik Yük

Kadına yönelik şiddet, sağlık harcamaları, iş gücü kaybı ve adli masraflar nedeniyle topluma büyük bir ekonomik yük getirir.

4

Toplumsal Güven Kaybı

Şiddetin yaygınlaşması, toplumda güvensizlik ve korku ortamı yaratır. Bu durum, sosyal bağların zayıflamasına ve toplumsal uyumun bozulmasına neden olur.



Çocukların Şiddetten Etkilenme Biçimleri

Duygusal Etkiler

Aile içi şiddete tanık olan çocuklar, yoğun korku, kaygı ve güvensizlik duyguları yaşayabilir. Bu durum, onların duygusal gelişimini olumsuz etkileyerek, ileriki yaşamlarında ilişki kurma ve sürdürme becerilerini zayıflatabilir.

Davranışsal Sorunlar

Şiddete maruz kalan veya tanık olan çocuklarda agresif davranışlar, içe kapanma veya okul başarısında düşüş gibi davranışsal sorunlar gözlemlenebilir. Bu çocuklar, şiddeti bir problem çözme yöntemi olarak normalleştirme riski taşırlar.

Fiziksel Sağlık Sorunları

Kronik stres altında büyüyen çocuklarda bağışıklık sistemi zayıflayabilir, uyku bozuklukları ve psikosomatik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bu durum, çocukların genel sağlık durumunu ve gelişimini olumsuz etkiler.

Sosyal İlişkilerde Zorluklar

Şiddete tanık olan çocuklar, akranlarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilir. Güven eksikliği ve sosyal beceri yetersizliği, bu çocukların sosyal çevrelerinde izole olmalarına neden olabilir.

Aile İçinde Sağlıklı İletişim Yöntemleri

1

Aktif Dinleme

Aile üyelerinin birbirlerini dikkatle dinlemesi, sözünü kesmeden ve yargılamadan anlamaya çalışması önemlidir. Bu, karşılıklı saygı ve anlayışı teşvik eder.

2

Ben Dili Kullanma

Duyularınızı ve düşüncelerinizi ifade ederken "ben" dilini kullanmak, karşı tarafı suçlamadan iletişim kurmanızı sağlar. Örneğin, "Sen her zaman..." yerine "Ben ... hissediyorum" demek daha etkilidir.

3

Empati Geliştirme

Aile üyelerinin birbirlerinin bakış açısını anlamaya çalışması, karşılıklı anlayışı güçlendirir. Empati, çatışmaları çözme ve daha yakın ilişkiler kurma konusunda yardımcı olur.

4

Düzenli Aile Toplantıları

Haftalık aile toplantıları düzenlemek, herkesin düşüncelerini ve duygularını paylaşabileceği güvenli bir ortam yaratır. Bu, aile içi iletişimi güçlendirir ve sorunların erken çözülmesine yardımcı olur.



Şiddetsiz Çözüm Yolları Geliştirme

1

Problemi Tanımlama

Sorunu net bir şekilde ifade edin. Herkesin bakış açısını dikkate alarak, çatışmanın kaynağını belirlemeye çalışın.

2

Beyin Fırtınası

Aile üyeleriyle birlikte çözüm önerileri üretin. Her fikri yargılamadan dinleyin ve not alın.

3

Çözüm Değerlendirme

Önerilen çözümleri değerlendirin. Herkesin kabul edebileceği ve uygulanabilir olan çözümleri seçin.

4

Uygulama ve Takip

Seçilen çözümü uygulayın ve sonuçları takip edin. Gerekirse yeni düzenlemeler yapın.

Çocuklara Eşitlik ve Saygıyı Öğretme

Rol Model Olma

Ebeveynler ve eğitimciler olarak, çocuklara eşitlik ve saygı konusunda örnek olmalıyız. Günlük yaşamda eşitlikçi davranışlar sergilemek, çocukların bu değerleri içselleştirmesine yardımcı olur. Örneğin, ev işlerini eşit paylaşmak, kararlarda herkesin fikrini almak gibi davranışlar önemlidir.

Açık İletişim

Çocuklarla cinsiyet eşitliği, farklılıklara saygı ve insan hakları konularında açık ve dürüst konuşmalar yapmak önemlidir. Onların sorularını cevaplamak ve düşüncelerini paylaşmalarını teşvik etmek, bu konuları anlamalarına yardımcı olur.

Eşitlikçi Kaynaklar

Çocuklara cinsiyet kalıplarını kıran kitaplar, filmler ve oyunlar sunmak, onların daha geniş bir perspektif kazanmasını sağlar. Farklı kültürlerden ve geçmişlerden gelen karakterlerin yer aldığı hikayeler, çeşitliliğe saygıyı teşvik eder.

Sağlıklı İlişki Modellerini Öğretme



Sevgi ve Saygı

Çocuklara sevgi ve saygının karşılıklı olması gerektiğini öğretmek önemlidir. İlişkilerde empati kurmanın ve karşıdakinin duygularını anlamamanın önemi vurgulanmalıdır.



Sınırlar

Kişisel sınırların önemini ve başkalarının sınırlarına saygı göstermeyi öğretin. "Hayır" demenin ve başkalarının "hayır"ını kabul etmenin önemini vurgulayın.



Açık İletişim

Duygu ve düşünceleri açıkça ifade etmenin, aktif dinlemenin ve anlaşmazlıkları sakin bir şekilde çözenin önemini vurgulayın. Çocuklara "ben" dili kullanmayı öğretin.



Eşitlik

İlişkilerde eşitliğin önemini anlatın. Kararların birlikte alınması, sorumlulukların paylaşılması ve her iki tarafın da değerli olduğu fikri üzerinde durun.

Evde Eşitlikçi Dil ve Tutum Geliştirme

1

Cinsiyet Kalıplarından Kaçınma

Evde "kız işi" veya "erkek işi" gibi ifadelerden kaçının. Tüm ev işlerinin ve sorumlulukların eşit paylaşılmasını teşvik edin. Çocuklara, cinsiyetlerine bakılmaksızın her türlü aktiviteye katılabileceklerini gösterin.

2

Olumlu Pekiştirme

Çocukların eşitlikçi ve saygılı davranışlarını övün ve teşvik edin. Örneğin, bir çocuğun arkadaşına yardım ettiğini gördüğünüzde, bu davranışı takdir ettiğinizi belirtin.

3

Eşit Söz Hakkı

Aile içi kararlarda herkesin fikrini alın ve çocukların da görüşlerini ifade etmelerine fırsat verin. Bu, onların kendilerini değerli hissetmelerini ve demokratik bir ortamda büyümelerini sağlar.

4

Medya Okuryazarlığı

Çocuklarla birlikte izlediğiniz programları veya reklamları tartışın. Medyadaki cinsiyet kalıplarını ve eşitsizlikleri fark etmelerine yardımcı olun ve bunları eleştirel bir gözle değerlendirmelerini sağlayın.





Şiddetle Mücadelede Toplumsal Destek Mekanizmaları

1

Farkındalık Kampanyaları

Toplumda şiddete karşı farkındalık yaratmak için kampanyalar düzenlemek. Sosyal medya, billboardlar ve kamu spotları aracılığıyla bilgi yaymak.

2

Eğitim Programları

Okullarda, işyerlerinde ve toplum merkezlerinde şiddet önleme ve eşitlik konularında eğitimler düzenlemek. Özellikle gençlere yönelik programlar geliştirmek.

3

Destek Grupları

Şiddet mağdurları için destek grupları oluşturmak. Bu gruplar, deneyimlerin paylaşılması ve dayanışma için güvenli bir alan sağlar.

4

Kurumlar Arası İş Birliği

Polis, sağlık kuruluşları, sosyal hizmetler ve sivil toplum örgütleri arasında koordinasyon sağlamak. Bütüncül bir yaklaşımla şiddeti önlemeye çalışmak.

Yasal Destek Mekanizmaları

| Yasal Haklar | Koruma Tedbirleri | Adli Yardım |
|---|--|---|
| 6284 Sayılı Kanun kapsamında şiddet mağdurlarının hakları | Uzaklaştırma kararı, gizlilik kararı, geçici maddi yardım | Ücretsiz avukat desteği, dava masraflarından muafiyet |
| Aile içi şiddet suçlarında cezai yaptırımlar | Elektronik kelepçe uygulaması, sığınma evleri | Adli süreç boyunca psikolojik destek |
| İş Kanunu'nda şiddet mağdurlarına yönelik düzenlemeler | İşyerinde güvenlik önlemleri, çalışma saatlerinde esneklik | İş ve meslek danışmanlığı hizmetleri |



Şiddet Önleme ve Farkındalık Programları

1

Okul Temelli Programlar

İlk ve ortaöğretimde şiddet önleme ve sağlıklı ilişkiler konusunda eğitim programları uygulanması. Akran zorbalığı, dijital güvenlik ve consent (rıza) kavramları üzerine odaklanması.

2

İşyeri Eğitimleri

Şirketlerde çalışanlara yönelik eşitlik, taciz önleme ve şiddetsiz iletişim eğitimleri düzenlenmesi. İş yerinde güvenli bir ortam yaratılması için politikalar geliştirilmesi.

3

Toplum Temelli Atölyeler

Mahalle düzeyinde şiddet önleme atölyeleri düzenlenmesi. Yerel liderler ve kanaat önderlerinin katılımıyla toplum bilincinin artırılması.

4

Medya Kampanyaları

Ulusal ve yerel medyada şiddete karşı farkındalık kampanyaları yürütülmesi. Ünlülerin ve influencer'ların desteğiyle geniş kitlelere ulaşılması.





Yardıma Alınabilecek Kurum ve Kuruluşlar

Acil Yardım Hatları

Alo 183 Sosyal Destek Hattı: 7/24 ücretsiz hizmet veren bu hat, şiddet mağdurlarına acil destek ve yönlendirme sağlar.

Kadın Danışma Merkezleri

Belediyeler ve sivil toplum kuruluşları tarafından işletilen bu merkezler, psikolojik destek, hukuki danışmanlık ve kariyer rehberliği sunar.

Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı bu merkezler, şiddet mağdurlarına kapsamlı destek ve koruma hizmetleri sağlar.

Baroların Kadın Hakları Merkezleri

İl barolarının bünyesinde faaliyet gösteren bu merkezler, ücretsiz hukuki danışmanlık ve adli yardım hizmetleri sunar.

Çocukların Şiddetle İlgili Soruları ve Kaygıları

Yaygın Sorular

- "Neden insanlar şiddet kullanır?"
- "Evimiz güvenli mi?"
- "Şiddet gören birine nasıl yardım edebilirim?"
- "Şiddet her zaman fiziksel midir?"

Çocukların Kaygıları

- Kendilerinin veya sevdiklerinin güvenliği hakkında endişe
- Şiddete tanık olma korkusu
- Arkadaşları arasında şiddet görme endişesi
- Gelecekte şiddet uygulayan veya mağduru olma korkusu

Yanıtlama İpuçları

Çocukların sorularını yaşlarına uygun bir dille, dürüstçe yanıtlayın. Güvenlik planları oluşturun ve şiddetin asla kabul edilemez olduğunu vurgulayın. Profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.

Çocuklara Şiddeti Korkutucu Olmadan Açıklama

1

Yaşa Uygun Dil Kullanma

Çocuğun yaşına ve anlama düzeyine uygun bir dil kullanın. Karmaşık kavramları basitleştirin ancak gerçekleri çarpıtmayın. Örneğin, küçük çocuklara "bazen insanlar kızgınlıklarını doğru olmayan şekillerde gösterebilir" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

2

Güvenlik Vurgusu

Şiddeti açıklarken, çocuğun güvende olduğunu ve korunduğunu vurgulayın. Aile, öğretmenler ve güvenlik güçleri gibi koruyucu faktörleri hatırlatın. "Seni korumak için buradayız" mesajını sık sık tekrarlayın.

3

Pozitif Örnekler Sunma

Şiddetin yanı sıra, sağlıklı ilişki örnekleri de verin. Sevgi, saygı ve iş birliğine dayalı ilişkileri vurgulayın. Çocuğun çevresindeki olumlu rol modellerden bahsedin.

4

Soru Sorma Fırsatı

Çocuğa soru sorma fırsatı verin ve endişelerini dinleyin. "Bu konuda ne düşünüyorsun?" veya "Başka merak ettiğin bir şey var mı?" gibi sorular sorarak diyalogu açık tutun.



Çocuklara Güven Verme Stratejileri



Güven Egzersizleri

Çocuklarla güven artırıcı oyunlar ve aktiviteler yapın. Örneğin, "güven düşüşü" gibi kontrollü egzersizler, çocukların size olan güvenini pekiştirebilir.



Güvenlik Planı Oluşturma

Çocukla birlikte bir güvenlik planı hazırlayın. Acil durumlarda kimi arayacağını, güvenli yerlerin nereler olduğunu ve nasıl yardım isteyeceğini öğretin.



Stres Yönetimi Teknikleri

Çocuklara derin nefes alma, mindfulness ve basit meditasyon teknikleri öğretin. Bu teknikler, kaygı anlarında sakinleşmelerine yardımcı olacaktır.

Ebeveynler İçin z Bakım Stratejileri



Mindfulness Uygulamaları

Günlük mindfulness ve meditasyon uygulamaları, stres yönetiminde etkilidir. Kısa süreli nefes egzersizleri bile zihinsel dengeyi sağlamaya yardımcı olabilir.



Düzenli Egzersiz

Fiziksel aktivite, endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir. Yürüyüş, yoga veya sevdiğiniz herhangi bir spor düzenli olarak yapılabilir.



Sosyal Bağlantılar

Arkadaşlar ve aile ile kaliteli zaman geçirmek, duygusal destek sağlar. Düzenli sohbetler ve aktiviteler planlayın.



Hobiler ve İlgi Alanları

Kendinize ait zaman ayırın ve sevdiğiniz aktivitelere katılın. Hobi edinmek, stresin azalmasına ve yaratıcılığın artmasına yardımcı olur.



Çocuklar İçin Duygusal Destek Teknikleri

1

Aktif Dinleme

Çocuğun duygularını ve düşüncelerini yargılamadan dinleyin. Göz teması kurun, başınızı sallayarak anladığınızı gösterin ve duyduklarınızı özetleyin.

2

Duygu İsimlendirme

Çocuğun duygularını tanımlamasına yardımcı olun. "Üzgün müsün?", "Korkmuş gibi görünüyorsun" gibi ifadeler kullanarak duygularını anlamlandırmasını sağlayın.

3

Güvenli Alan Yaratma

Evde çocuğun kendini güvende hissedebileceği bir köşe oluşturun. Yumuşak yastıklar, sevdiği oyuncaklar ve sakinleştirici müzik gibi unsurlar ekleyin.

4

Duygusal Günlük Tutma

Çocuğu duygularını yazması veya çizmesi için teşvik edin. Bu, duygularını ifade etmesine ve üzerinde düşünmesine yardımcı olur.